

# 空手道部

闘え!商大

# 商大スポーツ

# 黒川大和 世界大会 決出大会 出場決定

平成24年5月13日(日)に大商大総合体育館で行われたFISU第8回世界大会最終選考会において、「75kg級の日本代表選手に、本学の黒川大和(公営3年)（開新高）が選出された。大商大空手道部から世界大会の日本代表に選ばれたのは、実に4年ぶり。

今年の黒川の目標は、「直往選進(ちよくおひま)んしん」。意味は「ためらわず、まっすぐ進む」とのこと。この言葉を胸に、世界に挑む。世界大会は、7月13日(金)〜15日(日)の期間でスロバキア・ブラチスラバにて開催される。

(4面にも)  
コメントあり

**勝利の旗を掲げろ!**

- 「第46回 関西学生空手道個人選手権大会」  
(男子組手)  
-60kg級 3位 平野 皓大 (公営3年) (東大阪大学柏原高)
- 67kg級 優勝 岡本 小鉄 (商2年) (北北高)  
ベスト8 西山 貴明 (経済3年) (経営4年)  
-75kg級 準優勝 坂井 聡 (経営3年)  
3位 黒川 大和 (公営3年)  
+75kg級 3位 溝口 弘樹 (商1年) (おかやま山陽高)  
ベスト8 杉岡 将平 (経済3年) (おかやま山陽高)
- (女子組手)  
-55kg級 3位 山田 里奈 (公営3年) (大和川高)  
ベスト8 林 真弓 (公営2年) (東大阪大学敬愛高)  
+61kg級 3位 安井 美奈美 (公営2年)
- 「第50回 西日本大学空手道選手権大会」  
(男子団体組手) 優秀選手賞 溝口 弘樹 (商1年)  
(女子団体組手) ベスト8

# 全日本個人 3位!!!

# 溝口弘樹 (商1年)

平成24年7月1日(日)に舞洲アリーナで開催された第56回全日本学生空手道選手権大会(溝口弘樹(商1年)(東大阪大学柏原高)は1年生でありながら3位入賞を果たした。だま終わらな。


各階級の選手が一同に会し、今年度の真の大学生NO.1を決めるこの大会で、5年ぶりに大商大空手道部が表彰台に上った。

溝口は、入学早々に行われた関西個人戦で3位、5月に行われた西日本大会でも優秀選手賞を受賞。そして、7月の今大会で全国3位と、次々に入賞を果たしている彼の躍進はまだま終わらな。

**商大スポーツメールマガジン配信中!**


みんなで大商大を応援しよう!

大商大スポーツクラスの活躍をお届けするメールマガジン「闘え!商大!メールマガジン」を毎週月曜日に配信中。まだの方は、QRコードからアクセス!




**チアリーディング部メンバー大募集中!!**

チアリーディング部では、まだまだ部員を募集しています。部員のほとんどが大学から始めたので、初心者でも大丈夫!大商大唯一の女子部で大学生活を楽しみませんか?



**応援団 からの知らせ! 団員大募集中!!**

只今、団員が1名の応援団。まだまだ団員、準団員、マネージャー(すべて男女問わず)を募集しています。活動内容は、チアリーディング部と連携しての応援です。自分以外の人を応援する喜びを経験してみませんか?




# 関西個人では入賞ラッシュ!

平成24年4月20日(日)兵庫県立総合体育館にて開催された第46回関西学生空手道個人選手権大会において、男子は「67kg級」に出場した岡本小鉄(商2年)(おかやま山陽高)が優勝。75kg級では坂井聡(経営4年)(開新高)が準優勝を飾り、大商大空手道部の実力を示した。また、男子は出場選手7名全員がベスト8までに入り、女子においても

山田里奈(公営3年)(華頂女子高)が3位、残り2名もベスト8と賞状を見せつけた。



# 祝オリンピック出場 大商大OB ロンドンへいざ出陣!

**2012年ロンドンオリンピックで  
大商大OBの活躍を見ることができる!**

3大会連続11度目のオリンピック出場を決めた女子バレーボールの鳥NIPPONの眞鍋監督、同じく3大会連続4度目のオリンピック出場を決めた、昨年のW杯では初優勝に日本中が沸いた、女子サッカーなでしこジャパンの望月聡コーチの2名がロンドンへ旅立ちます。

7月2日(月)には2名の指導者を大商大へお招きし、壮行会を開催します。

オリンピックの大舞台で、お二方の活躍を大商大は応援しています! がんばれ大商大OB!!



眞鍋 政義 プロフィール

1979年 大阪商業大学附属高校(当時名称)入学  
1982年 大阪商業大学入学  
学生時代は西日本学生バレー部 関西リーグ完全優勝(1年生から4年生まですべて優勝)を経験。  
1985年の神戸で開催されたユニバーシアードに出場し、同年全日本代表にも初選出され、ワールドカップにも出場。

1986年 3月大阪商業大学経済学科卒業  
4月新日本製鐵入社  
1年目からレギュラーで活躍し新人王を獲得、その後も日リーグ3連覇、東洋リーグ3連覇など、新記録を樹立し中心選手として貢献。全日本代表としても1988年ソウルオリンピックと多数の国際大会に出場、日本を代表するセンターとして活躍した。

2005年 現役引退後、女子の久光製薬スプリングス監督を経て、2009年より全日本女子チームの監督を務める。

2010年 11月の世界選手権で、32年ぶりとなる銅メダルを獲得。



望月 聡 プロフィール

1983年 大阪商業大学入学  
学生時代は全日本女子サッカー選手権3連覇、総理大臣杯2連覇に貢献。1年生の頃から日本学生選抜代表に選ばれ、1985年の神戸で開催されたユニバーシアードではベスト11を受賞。

1987年 3月大阪商業大学経済学科卒業  
4月KKI日本鋼管入社  
1988年から日本代表に選出され、国際アマチュア7試合出場。

1992年 浦和レッズ(副主将)を経て、1995年から京都パープルサンガで選手として活躍、同クラブのJリーグ昇格に貢献した。

2008年 なでしこジャパンコーチに就任、同年の北京オリンピックでは、チームをベスト4に導く。

2011年 FIFAワールドカップドイツ大会で、なでしこジャパンのコーチとしてチームを指導し、チームは初優勝。8月には団体として初の国際実業賞を受賞。

現在は、びわこ成蹊スポーツ大学准教授でサッカー部の監督を引き受ける傍ら、なでしこジャパンのコーチを務める。

## その他のクラブ試合結果

### 硬式野球部

- 【関西六大学野球春季リーグ戦】 6位  
【第19回大学野球関西オールスター5リーグ対抗戦】 3位  
【第62回関西学生柔道優勝大会】

- 【第51回全国学生剣道選手権大会】  
【第62回関西学生剣道女子選手権大会】  
【第60回関西学生剣道選手権大会】

- 【第42回関西女子学生剣道選手権大会】



# 1部復活!!

平成年6月10日(日)、平成年4月28日(土)の2回にわたって、関西学生ソフトテニス春季リーグ戦(2ラウンド)が行われ、大商大が1部復活を果たした。この結果、大商大は1部に上がることができ、1部としてリーグ戦に参加する。監督の眞鍋政義氏は、「試合の結果が実を証明し、選手も必死に戦った。チームとして、1部の復活は大きな前進。今後もチームの士気を高め、さらなる活躍を目指して頑張りたい」とコメントした。

ソフトテニス部は、平成年4月28日(土)の第1ラウンドで、近畿大学と対戦し、2-1で勝利した。また、5月6日(日)の第2ラウンドでも、近畿大学と対戦し、2-1で勝利した。この2戦の結果、大商大は1部に上がることができた。

### 准硬式野球部

9連続優勝逃す!!

一筋縄ではいかかった。大阪教育大学に敗れたが、優勝を目指して頑張った。

### ボクシング部

関西学生準優勝!!

今年は一味違った平成年。昨年の王者近畿大学が優勝したが、大商大は2位で準優勝した。

### 熱闘

【第32回関西学生柔道優勝大会】

2選手が個人賞受賞!!

### 勝利

【第32回関西学生合気道競技大会】

優勝・準優勝!!

### その他のクラブ試合結果

【第19回関西学生サッカーリーグ「前期」】 2部Aブロック 3位  
【第62回関西学生柔道優勝大会】 男子団体 1回戦敗退  
【水泳競技部】 第19回関西学生夏季水泳公開記録会  
【水球部】 第19回関西学生夏季水球公開記録会

### その他のクラブ試合結果

【第62回関西学生柔道優勝大会】 男子団体 1回戦敗退  
【水泳競技部】 第19回関西学生夏季水泳公開記録会  
【水球部】 第19回関西学生夏季水球公開記録会

# ウエイトリフティング部

## 全日本個人3位 下原 隆三 (公営3年)

平成24年6月18日(金)平成年6月10日(日)の2回にわたって行われた、関西学生ウエイトリフティング個人選手権大会(公営3年)が開催された。下原選手は、6月10日(日)に行われた第2回大会で、ベンチプレで131kg、クリーン＆ジャークで155kg、合計386kgで3位入賞を果たした。

好成績も更なる高みを  
目指して

【第72回全日本ウエイトリフティング選手権大会】  
【第58回全日本学生ウエイトリフティング個人選手権大会】  
【第29回関西学生選抜ウエイトリフティング選手権大会】

# 日本拳法部

## 西日本個人優勝!!

### 参段上の部

### 式段の部

準優勝!

【第16回全日本学生拳法選手権大会】  
【第25回全日本学生選抜選手権大会】  
【第8回全日本プロレス対抗女子学生団体戦】  
【第13回西日本学生拳法個人選手権大会】  
【第16回西日本学生拳法選手権大会】

### 闘魂

【第54回関西学生新人卓球大会】

【第81回関西学生卓球選手権大会】

### 勝利

【第54回関西学生新人卓球大会】

【第81回関西学生卓球選手権大会】

### 進め!

【第54回関西学生新人卓球大会】

【第81回関西学生卓球選手権大会】





# 体育会本部とは!?

わたしが  
ご紹介します!



体育会本部 委員長 植松 駿



**体育会系クラブを統括する団体**で、各体育会系クラブを発展させるため、様々なサポートなどを行なっています。また学友会本部文化会本部放送局と合同でいびき祭、ふれあい祭り、御厨祭などのイベントの実行委員会としても活動している団体です!

現在、交流の幅をさらに広げようと思っておりますので、興味のある他大学の体育会本部の方へぜひご連絡下さい!

また、大商大の学生で体育会本部に興味のある方も同時に連絡お待ちしております!!

## 活動スケジュール

- 6月 激励壮行会
- 7月 フレッシュマン研修会
- 8月 他大学交流(予定)
- 9月 夏季合宿
- 10月 激励壮行会  
覇業交歓会  
スポーツ大会
- 11月 激励壮行会
- 12月 体育会総会
- 3月 リーダース研修会

## 企画紹介

### ●激励壮行会

全国大会に出場するクラブに対して、激励を送る催しです。吹奏楽部・応援団・チアリーディング部・放送局と協力して行います。

### ●フレッシュマン研修会

新入部員対象に、クラブ生としての自覚を持ってもらうための研修会です。また、課外活動の仕組み、体育会本部の役割についても説明します。

### ●覇業交歓会

1年間のクラブ活動において、特に優秀な成績を修めたクラブに対して表彰を行う催しです。

### ●体育会総会

体育会本部の運営や各クラブの活動などについて、審議を行う全体会です。

### ●リーダーズ研修会

各クラブの幹部生に対して、リーダーとしての意識の高揚を図るための研修会です。スポーツセンター長による講義や、リーダーとしてのマナー講習なども行います。

## 体育会本部 に入っ、色 んな人と接

1年生のときは、人見知り、最初は体育会本部の仕事を人になかなか馴染めなかった。慣れるために、時間があるときは必ず部室に顔を出さうにしてみました。

平井さんに体育会本部に入ったきっかけを聞いてみると、「クラブ勧誘のときに声をかけられて、大学でなにか新しいことにチャレンジしたい」と思い、体育会本部へ入部しました。

5月30日(水)に行われた壮行会は、平井さんが企画。出場するクラブが決定すると、各クラブにアポイントを取り、応援団・放送局・チアリーディング部・吹奏楽部に協力を依頼。次に、正門横に横断幕を掛けるために業者へ依頼。列席願、MC表、ポスターの作成については、部内の担当に依頼して準備を進めていった。準備を進めていく中で、「先輩へ指示を出すのは難しい。周りが見えなくってしま



うことがある。今後はどんな企画をするのか、楽しみにしています!

「勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

## 試合当日を中心とした食事のポイント

試合前日 まで	試合前日 の夜	試合当日の朝	試合前	試合中 (ハーフタイムなど)	試合後
<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的にはバランスの良い食事を</li> <li>2~3日前から主食の炭水化物(糖質)中心の食事に</li> <li>練習量が減ってきているときは、食べすぎに注意</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主食の炭水化物(糖質)を多めに摂る</li> <li>胃に負担のかかる脂質(揚げ物)などは控える</li> <li>寝る前など遅い時間に食べないように気をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物・糖質が豊富な食品を中心に必ず摂る</li> <li>ゆっくりエネルギーに変わる炭水化物・糖質を補給</li> <li>生ものや冷たい食品、食物繊維が豊富な食品は控える</li> <li>下痢や腸にガスが溜まることを防ぐ</li> <li>ビタミン、ミネラルを十分に補給する</li> <li>エネルギーの吸収を助ける</li> <li>朝食は試合開始3~4時間前までに</li> <li>消化に掛かる時間をとっておく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早くエネルギーに変わる炭水化物・糖質を利用する</li> <li>試合中のエネルギー不足を起さない</li> <li>2~3時間前...おにぎり、カステラ、もち、パンなど</li> <li>1時間前...バナナ、エネルギーゼリー、ブドウ糖タブレットなど</li> <li>水分をたっぷり摂る</li> <li>薄めのスポーツドリンクは吸収が早い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>吸収の早いエネルギー源を水分と一緒に補給する(エネルギーゼリー、ブドウ糖タブレットなど)</li> <li>後半戦のエネルギー源の補給</li> <li>※エネルギーと水分補給が同時に出来るドリンクもある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合直後は出来るだけ早く炭水化物・糖質補給をする</li> <li>疲労回復に必要なエネルギー源の補給</li> <li>夕食は胃に負担のかかる脂質や香辛料などは控える</li> <li>100%オレンジジュースは、糖質+クエン酸で疲労回復にgood!!</li> </ul>

皆さん、こんにちは。春シーズンも終わり夏の強化期を迎え、秋のリーグ、大会などのクラブも備えている時期だと思いませんか?

そんな秋シーズンに備えて、今回は「試合に勝つための食事の摂り方」がテーマです。

近年、スポーツ栄養や食事の重要性がメディア等で取り上げられ、注目の的になっています。

ここ数年、有名どころでは箱根駅伝で連覇を果たした東洋大学の選手権で3連覇中の帝京大学などがこのスポーツ栄養に着目し、好成績をあげていると言われていて、もちろん、栄養だけでなく、普段からの練習の充実やトレーニングの継続があるからであり、栄養だけを考えれば良いわけではありませんが、大切な試合で最後の結果を出すためには、「効果的なエネルギー補給(食事)」がコンディショニングの重要な要素と言えます。これをおろそかにしては、これまでの厳しい練習も台無しになってしまつてしまいます。

すぐに実践できる試合当日の食事の方法を参考に、大切な試合でベストなパフォーマンスを発揮できるように勉強してみたい。

# 復活論

商大スポーツ

商大スポでは、闘う大商大生に送るメッセージ、【商大スポーツ復活論】を連載しています。今回も必修です!!(但し出席は取りません)ぜひクラブ活動の参考にしてください。

【今回のテーマ】  
**試合に勝つための食事の摂り方**

【講師】  
アスレティックトレーナー  
長瀬 亮昌

商大スポーツ SHODAI SPORTS

発行 大阪商業大学スポーツセンター  
編集 大阪商業大学スポーツセンター  
印刷 日本ビジネスアート株式会社

### 編集後記

7月2日(月)に本学で「ロンドンオリンピック 激励!壮行会」が行われました。お忙しい中、眞鍋監督と望月コーチにお越しいただくことができ、無事に終了できましたことを、この紙面をお借りしてお礼申し上げます。

大商大OBのお二方が壮行会にいらした事は、後輩たちに良い刺激になったことと思います。そして、この素晴らしいお二方のように、後輩たちが大商大を盛り上げて欲しいと思いました。

当日は糖質を!

い練習も台無しになってしまつてしまいます。

すぐに実践できる試合当日の食事の方法を参考に、大切な試合でベストなパフォーマンスを発揮できるように勉強してみたい。

## すぽせん 勝手に MVP

体育会本部 公営3年 (高取東高) **平井里茄さん**

体育会本部は、4年生9名、3年生11名、2年生7名、1年生10名の合計37名が所属しています。その中で、平井さんは1年生の時から企画に携わっていたこともあり、今年の4月から委員長の右腕として企画部長の仕事毎日頑張っています。企画部長の仕事は、激励壮行会・フレッシュマン研修会・覇業交歓会・体育会総会・リーダーズ研修会の企画運営等です。

平井さんに体育会本部に入ったきっかけを聞いてみると、「クラブ勧誘のときに声をかけられて、大学でなにか新しいことにチャレンジしたい」と思い、体育会本部へ入部しました。

1年生のときは、人見知り、最初は体育会本部の仕事を人になかなか馴染めなかった。慣れるために、時間があるときは必ず部室に顔を出さうにしてみました。

5月30日(水)に行われた壮行会は、平井さんが企画。出場するクラブが決定すると、各クラブにアポイントを取り、応援団・放送局・チアリーディング部・吹奏楽部に協力を依頼。次に、正門横に横断幕を掛けるために業者へ依頼。列席願、MC表、ポスターの作成については、部内の担当に依頼して準備を進めていった。準備を進めていく中で、「先輩へ指示を出すのは難しい。周りが見えなくってしま

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

## 体育会系クラブのサポーターに徹する彼女に、あっぱれ!!

スポーツセンターが勝手にMVPを贈呈するこのコーナー。今回は、体育会系クラブの活動をサポートする、体育会本部をとりあげます!

体育会本部 公営3年 (高取東高) **平井里茄さん**

体育会本部は、4年生9名、3年生11名、2年生7名、1年生10名の合計37名が所属しています。その中で、平井さんは1年生の時から企画に携わっていたこともあり、今年の4月から委員長の右腕として企画部長の仕事毎日頑張っています。企画部長の仕事は、激励壮行会・フレッシュマン研修会・覇業交歓会・体育会総会・リーダーズ研修会の企画運営等です。

平井さんに体育会本部に入ったきっかけを聞いてみると、「クラブ勧誘のときに声をかけられて、大学でなにか新しいことにチャレンジしたい」と思い、体育会本部へ入部しました。

1年生のときは、人見知り、最初は体育会本部の仕事を人になかなか馴染めなかった。慣れるために、時間があるときは必ず部室に顔を出さうにしてみました。

5月30日(水)に行われた壮行会は、平井さんが企画。出場するクラブが決定すると、各クラブにアポイントを取り、応援団・放送局・チアリーディング部・吹奏楽部に協力を依頼。次に、正門横に横断幕を掛けるために業者へ依頼。列席願、MC表、ポスターの作成については、部内の担当に依頼して準備を進めていった。準備を進めていく中で、「先輩へ指示を出すのは難しい。周りが見えなくってしま

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。

「今後の目標について、勉強では、成績優秀な学生を目指します! 将来は、公務員になりたい。クラブ活動では、企画がマンネリ化しないように、今年は変化を加えていきたい」と語ってくれました。